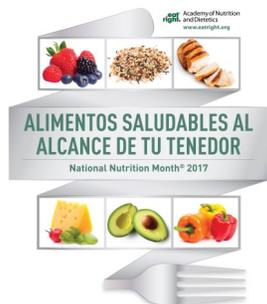


Waukesha County WIC Program, 514 Riverview Ave, Waukesha, WI 53188  
Tel: 262-896-8440 Fax: 262-896-8365

Enero-Marzo 2017

## Mes Nacional de Nutrición Anima a Pequeños Cambios



"Alimentos Saludables al Alcance de tu Tenedor" es el tema de este mes, año nacional de nutrición®, que ocurre cada mes de marzo. El tema sirve como recordatorio de que cada uno de nosotros tenemos las herramientas para hacer decisiones más saludables sobre los alimentos - nuestro tenedor!

Hacer pequeños cambios durante el mes nacional de nutrición® a través del tiempo, le ayuda a mejorar la salud ahora y en el futuro. Qué cambio pequeño puede hacer durante el mes nacional de nutrición® ?

- ¿Elegir porciones más pequeñas?
- ¿Coma cortes más magros de proteínas, como pollo y pescado?
- ¿Haga la mitad de su plato con frutas y verduras?

Para más información sobre el Mes Nacional de Nutrición, visite:  
[www.eatright.org/nnm/](http://www.eatright.org/nnm/).



### Diversión activa en invierno

Ser activo en el invierno puede ayudarle a vencer el blues de clima frío. Cuando la temperatura baja y la nieve cae, piensa en ella como una oportunidad

para construir muñecos de nieve, tener peleas de bolas de nieve, e ir de trineo, patinaje, esquí o raquetas de nieve.

Un recurso en línea puede ser la inspiración que necesita para mantener a su familia sana y activa durante todo el año. Esta guía, "Ponerse Activo" del condado de Waukesha ofrece recursos y lugares para todo, Desde piscinas durante todo el año y pistas de patinaje cubierta y al aire libre, hasta pistas de esquí de fondo y clases de ejercicio Visita: [www.waukeshacounty.gov/UWEX/WCNC/resources/](http://www.waukeshacounty.gov/UWEX/WCNC/resources/) o recoger una copia de la guía en la oficina de WIC.

### Receta Recomendado

Disfrace el yogur natural en casa con su sabor favorito, para ahorrar en calorías y azúcar añadida. Añadir tu fruta favorita, una pizca de extracto de vainilla canela molida encima con una variedad crujiente de frutos secos, pasas o cereales. Pruebe esta receta de postre helado casero usando el yogur, frutas y cereales en los beneficios de WIC\* para comer como merienda o un desayuno saludable y económico.



### Parfait de Yogur Berry

Hace: 4 Porciones

#### Ingredientes

- 2 tazas yogurt (bajo en grasa o sin grasa, simple o de vainilla)
- 1 taza plátano (bananas) (en rebanadas)
- 1/2 taza arándanos (frescos o congelados)
- 1/2 taza de fresas (frescas o congeladas, rebanadas)
- fruta opcional (bayas frescas o congeladas, duraznos, piña, mango)
- 1 taza de granola (o otros cereales WIC)

#### Direcciones

1. Línea 4 parfait o otros vasos altos.
2. Vierta aproximadamente 1/4 taza de yogur en cada vaso.
3. Agregue aproximadamente 1/4 taza de fruta.
4. A continuación espolvorear con 2 cucharadas de granola.
5. Repita el proceso.

Para un video de demostración de la preparación de esta receta, vea:  
[www.nutrition.gov/kidscook](http://www.nutrition.gov/kidscook)

Otras formas de utilizar tu yogur de WIC \* incluyen:

- como un aderezo para tacos o patatas al horno.
- Se extiende sobre una tostada con mantequilla de maní y fruta en rebanadas.
- Como una substitucion baja en grasa, reemplazando la mayonesa o crema agria en salsas y otras recetas.

Encuentra más recetas en [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking)

\*Los beneficios de alimentos de WIC depende del estatus y elegibilidad.



## Wisconsin MyWIC App

En su smartphone ahora se puede:

- Buscar alimentos de WIC
- Ver su balance de beneficios
- Encontrar almacenes
- Ver mensajes de WIC

### Buscar la aplicación de Wisconsin MyWIC!

#### Apple Store



#### Google Play Store



- La familia de WIC puede registrar la misma Tarjeta eWIC en varios teléfonos. Un tutor puede tener la aplicación instalada así como el guardian.
- Una familia con múltiples niños foster sólo tiene que registrar una tarjeta eWIC en la aplicación. En la aplicación encontrará las otras cuentas eWIC foster y mostrarlos en una lista desplegable en la pantalla de balance de beneficios.

### Clases GRATUITAS de Educación

#### Sobre la Lactancia Materna



Las clases de educación se ofrecen aquí en el edificio de salud pública para las mujeres embarazadas e interesadas en aprender más sobre los beneficios de la lactancia materna para su bebé.

Si usted es una mamá primeriza, o necesita un repaso, nuestras consejeras de lactancia materna tratará temas como, la manera de superar los mitos y miedos de la lactancia materna. Enseñará trucos y técnicas para mamás y bebés para el mejor inicio hacia lactancia materna. Esta oportunidad GRATUITA puede ayudar a que la lactancia sea un éxito.

El horario para las clases de lactancia para 2017 incluye las siguientes fechas (12:30-2:30):

- el Martes, 24 de Enero
- el Martes, 25 de Abril
- el Lunes, 31 de Julio
- el Martes, 24 de Octubre

Las clases están abiertas a todos los participantes de WIC y aquellos que desean apoyar a las mamás.

Contacte a Bery para obtener más información: 262-896-8444.

### ¡Nutrición Educación - en su casa!

Trabajo, mal tiempo, actividades - puede haber muchas razones que le impidan renovar sus beneficios de WIC a tiempo. *¿Sabía usted que ahora puede completar el requisito de la educación en su propia computadora?* Simplemente crea una cuenta en [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org) con su número de ID familiar de WIC, que se encuentra en la parte superior de la tarjeta de calendario amarillo (o llame a la oficina WIC). Desde allí usted puede elegir, una variedad de temas de nutrición que mejor se adapte a usted y su familia. Si se completa al menos 24 horas antes de recoger sus beneficios, no es necesario imprimir, de lo contrario, imprimir su certificado y llevarlo a la oficina de WIC el día de recoger o llame a la oficina (262-896-8440) si el transporte a nuestra oficina es de preocupación.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americana, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf) (link is external) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o  
(3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.